

THỂHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

Danh mục

Bài tập thân trên của “ông hoàng b Manganiello

Tác giả Quân Lương

Nếu như bạn chưa từng biết Joe Manganiello là ai, anh đã góp mặt trong hai bộ phim truyền hình cực kì nổi tiếng, đó là “True Blood” và “How I met your mother”. Không chỉ là một diễn viên tài năng, anh còn nằm trong danh sách 100 người đàn ông có thân hình đẹp nhất mọi thời đại của tạp chí Men’s Health. Và trong bài viết dưới đây, bạn sẽ được có một cái nhìn chi tiết hơn về các bài tập thân trên của chàng diễn viên tài ba này.



Đối với các bài tập có đánh dấu "A" và "B", đây là các bài tập được đi cùng nhau. Thực hiện một set "A" sau đó là một set "B", lặp lại cứ như thế cho tới khi hoàn thành tất cả các set. Nghỉ từ 60 đến 90 giây sau mỗi set tập.

1. Bench Press - Nằm đẩy tạ



- Số set: 8.
- Số rep: 15, 10, 8, 6, 4, 2, 5, 10

Nắm lấy thanh tạ với hai tay đặt chỉ hơi rộng hơn vai, lưng uốn cong.
Nâng thanh tạ ra khỏi bệ đỡ và hạ thấp nó xuống xương ức, gấp khuỷu tay của bạn khoảng 45 độ.
Khi thanh tạ chạm vào người bạn, hai chân lập tức chống mạnh xuống sàn và sau đó đẩy thanh tạ lên cao.
Tăng khối lượng nâng khi số rep giảm, sau đó giảm khối lượng nâng vào hai set cuối.Bench Press

2A. Incline Dumbbell Flye - Ép ngực trên ghế nghiêng



- Số set: 4.
- Số rep: 10

Đặt một thanh Bench nghiêng khoảng từ 30 đến 45 độ và nằm lên đó với Dumbbell trên mỗi tay, sau đó quay khuỷu tay sao cho hai lòng bàn tay hướng vào nhau.

Nâng tạ lên thẳng trên ngực và sau đó giữ khuỷu tay hơi cong, mở rộng tay sang hai bên.
Hạ thấp tay cho đến khi bạn cảm thấy như mình đang stretch phần cơ vai, sau đó đưa tạ về vị trí cũ trên ngực.Incline Dumbbell Flye

2B. Dumbbell Overhead Press - Nâng tạ đôi qua đầu



- Số set: 4
- Số rep: 10

Giữ Dumbbell cao bằng vai và gồng phần cơ bụng.
Đưa tạ lên trên đầu.Dumbbell Overhead Press

3A. Pylo Push-up - Hít đất



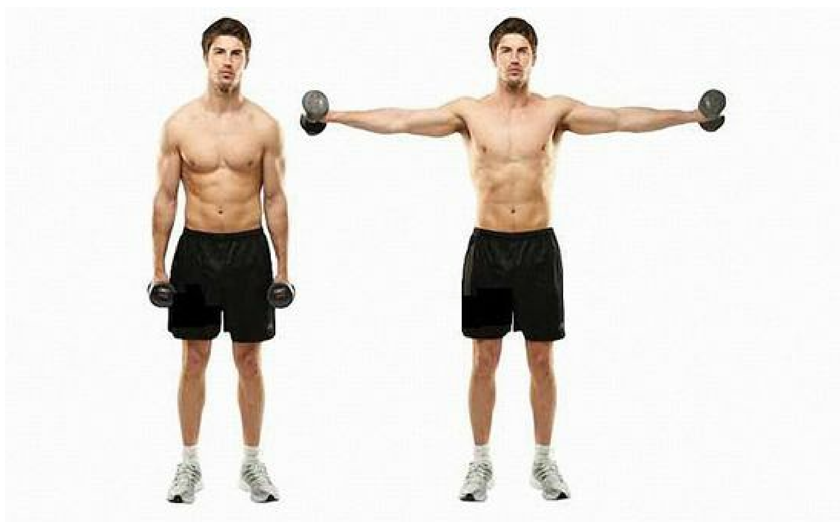
- Số set: 4
- Số rep: 8 – 12
- Vào tư thế Push-up với hai tay mở rộng bằng vai, đồng thời từ đầu tới chân phải là một đường thẳng.
- Hạ người xuống thấp cho tới khi ngực chỉ cao hơn sàn 1 inch, sau đó lập tức đẩy người lên thật mạnh.

3B. Cable Pushdown



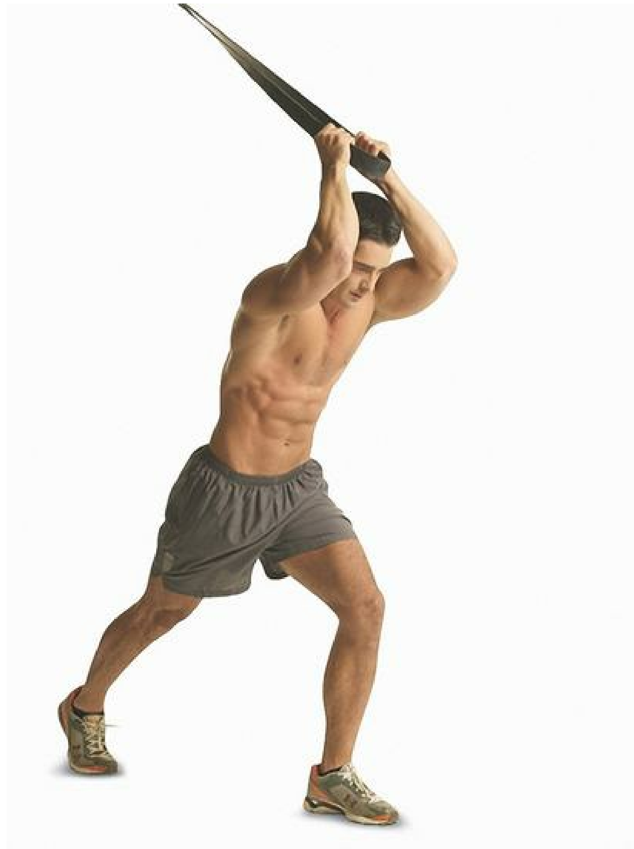
- Số set: 4
- Số rep: 8 – 12
- Gắn một thanh tạ thẳng lên máy tập Cable Station, sau đó nắm lấy thanh tạ với hai tay mở rộng bằng vai.
- Dùng lực kéo khuỷu tay về phía người, mở rộng khuỷu tay và khóa tại tư thế đó, sau đó trở lại tư thế ban đầu.

4A. Lateral Raise



- Số set: 4
- Số rep: 10
- Giữ hai quả tạ Dumbbell bằng hai tay về hai phía.
- Nâng tạ về hai bên sao cho cẳng tay song song với sàn.Lateral Raise

4B. Overhead Triceps Extension



- Số set: 4
- Số rep: 10
- Gắn một sợi dây tập vào vị trí cao hơn đầu, hai tay nắm lấy đầu còn lại.
- Quay mặt về hướng đối diện, bước lên và đưa một chân ra phía trước. Hai tay nắm lấy sợi dây đằng sau đầu, khuỷu tay gập.
- Mở rộng khuỷu tay và uốn cong phần cơ Tricep vào lúc kết thúc động tác.

Theo vothuat.vn

Xem thêm:

- *9 động tác, 1000 reps với bài tập Cardio cho toàn thân*
- *Thử thách với 150 lần hít đất tập cơ ngực tại nhà*
- *5 Bài tập giúp cho buổi tập thể hình thêm hoàn hảo*

Thích thì "Like" / Hay thì "Share"

TWEET | CHIA SẺ

PIN IT | CIRLCE

Tin liên quan



Buổi tập cơ tay toàn diện với Damie...



Tập thể hình với tạ tay hiệu quả



Bài tập thể hình ở nhà dành cho ngư...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



Bài trước

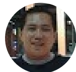
Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút



Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest


+1 Recommend this on Google

1 nhận xét Google+



Thêm nhận xét

Nhận xét hàng đầu






Quân Lương qua Google+ 8 phút trước - Được chia sẻ công khai

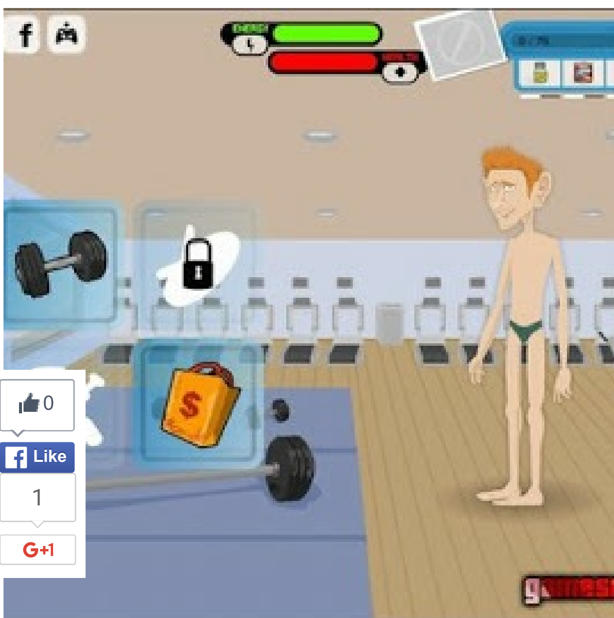
Bài tập thân trên của "ông hoàng body" Joe Manganiello

Nếu như bạn chưa từng biết Joe Manganiello là ai, anh đã góp mặt trong hai bộ phim truyền hình cực kì nổi tiếng, đó là "True Blood" và "How I met your mother". Không chỉ là một diễn viên tài năng, anh còn nằm trong danh sách 100 người đàn ông có thân hình đ...

+1 · Trả lời

Bạn tìm gì hôm nay...

T R Ò C H Ơ I T Ậ P T H Ể H Ì N H



Trò chơi thể hình vui nhộn

Hãy cùng Thể Hình Nam rèn luyện cho anh chàng này nhé!...

X E M N H I Ề U N H Ấ T



4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán

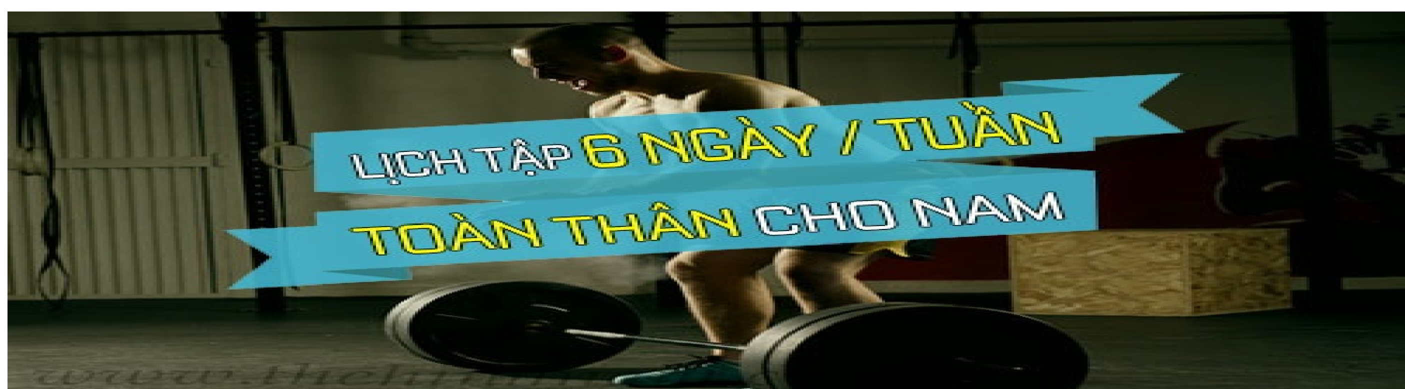


Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt

---



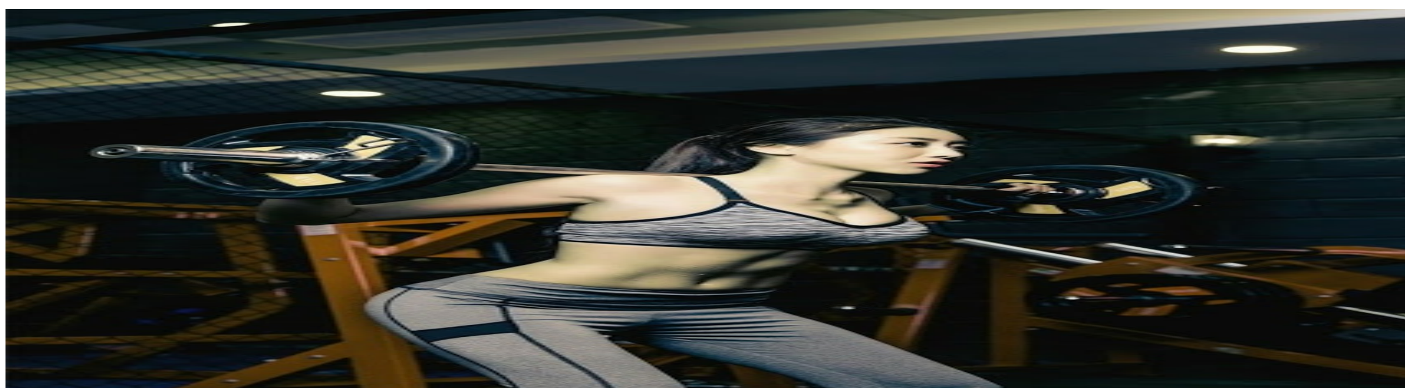
Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



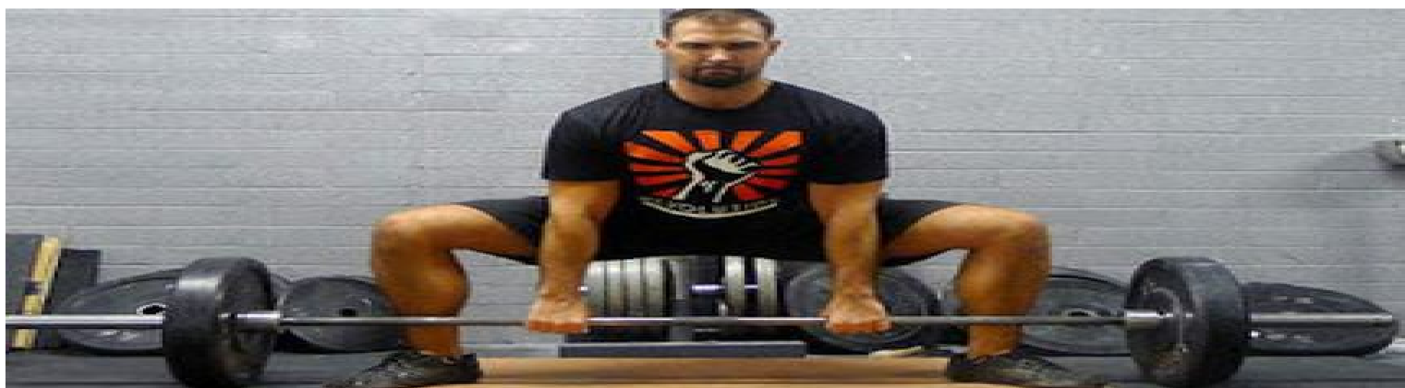
Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



Video 16 bài tập thể hình giúp nam giới có khuôn ngực tuyệt đẹp



5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Kiến thức cần biết về Deadlift



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông

T H Ư   M Ụ C

BÀI TẬP BỤNG
BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI
BÀI TẬP CHÂN
BÀI TẬP CỔ
BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC
BÀI TẬP LƯNG
BÀI TẬP MÔNG ĐÙI
BÀI TẬP NGỰC
BÀI TẬP PLANK
BÀI TẬP SQUAT
BÀI TẬP TAY
BÀI TẬP TỔNG HỢP
BÀI TẬP VAI
DINH DƯỠNG THỂ HÌNH
ĐỘNG TÁC PLANK
ĐỘNG TÁC SQUAT
ĐỘNG TÁC YOGA
LỊCH TẬP THỂ HÌNH
NGHỈ NGƠI
NHẠC TẬP THỂ HÌNH
TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ
VIDEO THỂ HÌNH

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

- Top 9 cách trị mụn bằng nha đam hiệu quả, đúng cách ngay tại nhà
  Vào mùa nóng, nhiệt độ và độ ẩm tăng cao càng dễ khiến nhiều người bị mụn, bạn có...
- Top 23 bài tập thể dục giảm mỡ bụng nhanh nhất tại nhà cho nữ
  Bạn có biết hàng ngày có rất nhiều người lên mạng tìm hiểu các phương pháp giảm cân, giảm...
- 5 kiểu giày nữ đẹp 2016 bạn gái không thể thiếu trong hè này
  Bạn gái đã biết những đôi giày nữ đẹp nào luôn là sự lựa chọn trong mùa hè? 5...
- 12 cách làm trắng da tay tự nhiên hiệu quả nhất chỉ trong 1 tuần
  Bạn có biết làm cách nào để giúp da tay luôn trắng mịn màng tự nhiên không? Da tay...
- 4 công thức trị mụn lưng cho bạn gái chỉ trong “tích tắc”
  Trong những dịp quan trọng bạn gái muốn mình trông thật gợi cảm với những bộ cánh khoe tấm...

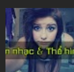
N H Ạ C   T Ậ P   T H Ể   H Ì N H



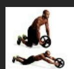
ÂM NHẠC - "MÓN ĂN" KHÔNG THỂ THIẾU CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh 

Bài ngẫu nhiên

 ÂM NHẠC - "MÓN ĂN" KHÔNG THỂ THIẾU CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH.
28.01.2016 - Comments Disabled
Nhạc tập thể hình không chỉ cho chúng ta động lực mạnh mẽ trong khi tập luyện thể hình mà nhạc còn giúp đầu...

 4 BỮA THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG TĂNG CƠ BẮP HÀNG NGÀY CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH
30.03.2016 - 0 Comments
Thực hiện chế độ dinh dưỡng trong thực đơn tăng cơ bắp hàng ngày kết hợp với tập thể hình đều đặn sẽ giúp bạn...

 30 BÀI TẬP CƠ BỤNG HIỆU QUẢ NHẤT MỌI THỜI ĐẠI CHO THỂ HÌNH NAM (PHẦN 1)
25.11.2015 - Comments Disabled
Bạn chưa bao giờ thấy tự tin khi đứng cùng các bạn nam khác vì tạng người ốm yếu không 'lực sĩ' của...

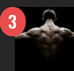
Bài mới

1  BÀI TẬP THÂN TRÊN CỦA "ÔNG HOÀNG BODY" JOE MANGANIELLO

Nếu như bạn chưa từng biết Joe Manganiello là ai, anh đã góp mặt...

2  BÀI TẬP MÔNG CHO NAM HIỆU QUẢ CHỈ VỚI 8 PHÚT

Bài tập mông cho nam cực kỳ hiệu quả chỉ với 8 phút. Những động tác...

3  15 BÀI TẬP KẾT HỢP CHO LƯNG XÔ SĂN CHẮC

Lưng và xô là hai nhóm cơ có liên quan mật thiết với nhau thế nên...

Bài yêu thích


25 KIỂU TẬP PHÁT TRIỂN CƠ BẮP SĂN CHẮC VỚI TẠ KETTLEBELL
12.04.2016 - 0 Comments
Bạn sẽ có cơ hội tập luyện cho tất cả các vùng cơ bắp với 25 động tác với tạ kettlebell trong video sau đâu....


CÔNG THỨC LÀM SÚP KEM BÍ ĐỎ CHAY CỰC HOÀN HẢO CHO MÙA THU
16.11.2015 - Comments Disabled
Súp kem bí đỏ chay Mùa thu là một mùa thật tuyệt vời với những cảnh vật quen thuộc như lá mùa thu rơi,...


DINH DƯỠNG THỂ HÌNH ĐÚNG CÁCH
08.12.2015 - Comments Disabled
Dinh dưỡng trong thể hình luôn là đề tài muôn thuở của chúng ta, và đặc biệt hơn đối với những người mới...


Chat với chúng tôi!